

Pengaruh Pemberian Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Asupan Lemak dan Sikap Lansia Penderita Hiperkolesterolemia

Rangga Kusumadani¹, Ratih Kurniasari², Lula Herdina³

Program Studi Gizi¹, Fakultas Ilmu Kesehatan², Universitas Singaperbangsa Karawang³

*e-mail: 2210631220015@student.unsika.ac.id¹

Received: 17.06.2026	Revised: 21.06.2026	Accepted: 30.06.2026	Available online: 05.07.2026
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: Hypercholesterolemia is one of the major risk factors for cardiovascular disease among older adults. A high-fat diet, physical inactivity, and inadequate nutritional knowledge are factors that contribute to this condition. Nutrition education delivered through visual and audiovisual media is believed to improve awareness and promote healthy lifestyle changes among older adults; however, its effectiveness requires further investigation. This study aimed to determine the effect of visual educational media (calendar and refrigerator magnet) and audiovisual educational media (educational video) on fat intake and attitudes among older adults with hypercholesterolemia. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test–post-test approach involving two intervention groups: a visual media group ($n = 20$) and an audiovisual media group ($n = 10$). Participants were older adults with total cholesterol levels of ≥ 200 mg/dL from Posbindu Sari Kemuning 3, selected using purposive sampling. Fat intake data were collected using two 24-hour food recalls, while attitudes were assessed using a Likert-scale questionnaire. Fat intake and attitude data were analyzed using the paired t-test with SPSS version 25. The results showed a significant reduction in the mean fat intake after the intervention in both the visual media group (63.65 to 51.80, $p < 0.05$) and the audiovisual media group (62.80 to 52.10, $p < 0.05$). Positive attitudes toward hypercholesterolemia management also improved, as indicated by lower attitude scores in the visual media group (39.15 to 20.25, $p < 0.05$) and the audiovisual media group (42.40 to 20.40, $p < 0.05$). Visual and audiovisual educational media were effective in supporting the management of fat intake and improving attitudes among older adults. Educational approaches tailored to the characteristics of older adults are recommended to enhance the effectiveness of community-based nutrition interventions.

Keywords: Behaviour Change, Dietary Fat Intake, Educational Media, Elderly, Healthy Lifestyle, Hypercholesterolemia

Abstrak: Hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular pada lansia. Pola makan tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, dan rendahnya pengetahuan gizi menjadi faktor yang memengaruhi kondisi ini. Edukasi gizi berbasis media visual dan audiovisual diyakini dapat membantu meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku lansia menjadi gaya hidup sehat, namun efektivitasnya perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian media edukasi visual (kalender dan magnet kulkas) dan audiovisual (video edukasi) terhadap asupan lemak dan sikap lansia penderita hiperkolesterolemia. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan pre-test–post-test yang melibatkan dua kelompok intervensi, yaitu kelompok media visual ($n=20$) dan kelompok media audiovisual ($n=10$) di Posbindu Sari Kemuning 3 yang memiliki kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL, dipilih secara purposive sampling. Data asupan lemak diperoleh melalui food recall 2x24 jam, dan sikap diukur dengan kuesioner skala likert. Analisis data asupan lemak dan sikap menggunakan uji paired t-test dengan software SPSS versi 25. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata asupan lemak setelah intervensi, baik pada kelompok media visual (63,65 menjadi 51,80, $p<0,05$) maupun audiovisual (62,80 menjadi 52,10, $p<0,05$). Sikap positif terhadap pengelolaan hiperkolesterolemia juga meningkat, ditunjukkan oleh skor sikap yang lebih rendah pada media visual (39,15 menjadi 20,25; $p<0,05$) dan audiovisual (42,40 menjadi 20,40; $p<0,05$). Media edukasi visual dan audiovisual efektif dalam mendukung pengelolaan asupan lemak dan sikap lansia. Pendekatan edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia direkomendasikan untuk meningkatkan keberhasilan intervensi gizi di masyarakat.

Kata kunci: Asupan Lemak, Gaya Hidup Sehat, Hiperkolesterolemia, Lansia, Media Edukasi, Perubahan Perilaku

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan baik di tingkat nasional maupun internasional. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, PTM menyumbang 73% dari total kematian global. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian terkait PTM, diikuti oleh kanker, penyakit paru kronis, dan diabetes (Kemenkes, 2019). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap PTM adalah

hiperkolesterolemia (Ahnia, Ratnasari dan Wahyani, 2022). Hiperkolesterolemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan kadar lemak (kolesterol) dalam darah, terutama ketika kadar kolesterol total melebihi 200 mg/dL (Adi, 2019). Kolesterol merupakan salah satu jenis lemak utama dalam tubuh dan memiliki struktur molekul yang unik. Karena strukturnya tersebut, kolesterol tidak dapat larut secara mandiri dalam cairan tubuh seperti darah (Achirman dan Nur Afrida, 2022). Peningkatan kadar kolesterol darah merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke (Sari et al., 2023).

Hiperkolesterolemia tidak selalu berhubungan dengan obesitas. Individu dengan berat badan ideal juga dapat mengalami peningkatan kadar kolesterol darah (Nurman dan Afifah, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah PTM, termasuk hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterolemia, penyakit sendi, obesitas, penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal kronis. Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia mencapai 38,2% pada individu berusia 65–74 tahun, dengan sedikit penurunan menjadi 32,9% pada mereka yang berusia di atas 75 tahun (Riskesdas, 2018). Data dari Posbindu PTM dan puskesmas yang menerapkan sistem informasi surveilans PTM menunjukkan bahwa prevalensi hiperkolesterolemia sebesar 48% pada laki-laki dan 54,3% pada perempuan. Sebagian besar kasus terjadi pada individu berusia di atas 60 tahun, dengan prevalensi sebesar 58,7% (Sari et al., 2023). Pada lansia, hiperkolesterolemia umumnya disebabkan oleh berkurangnya aktivitas fisik seiring bertambahnya usia, yang mengakibatkan akumulasi kolesterol dalam tubuh, terutama di hati. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk mencegah kadar kolesterol yang berlebihan (Sari et al., 2023). Penurunan massa otot pada lansia mengakibatkan penurunan metabolisme basal sebesar 15–20%. Hal ini disebabkan oleh hilangnya jaringan yang aktif secara metabolik, yang menurunkan efisiensi energi dan mendorong penyimpanan energi dalam bentuk lemak (Al Amin, Najib dan Syahbana, 2023). Penuaan disertai dengan perubahan metabolisme lipid, yang ditandai dengan peningkatan sintesis dan penurunan katabolisme lipoprotein densitas rendah (LDL) serta trigliserida. Akumulasi lipid ini berkorelasi positif dengan peningkatan kadar kolesterol total (Widiyono, Aryani dan Herawati, 2021). Faktor lain yang berkontribusi terhadap hiperkolesterolemia adalah tingginya asupan kolesterol dan lemak dalam makanan (Yuningrum, Rahmuniyati dan Lende, 2022).

Edukasi mengenai hiperkolesterolemia menggunakan media leaflet dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan lansia setelah pemberian materi edukasi (Mardiati et al., 2024). Selain itu, media edukasi berbasis audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga lansia karena informasi disampaikan melalui kombinasi gambar, suara, dan ilustrasi yang lebih menarik sehingga lebih mudah dipahami oleh sasaran (Ni Luh Putu Dian Yunita Sari et al., 2022). Penggunaan media audiovisual juga memberikan kesempatan kepada responden untuk mengulang kembali materi edukasi apabila diperlukan. Selain media leaflet dan audiovisual, media poster juga telah digunakan sebagai sarana edukasi mengenai pembatasan konsumsi lemak. Pemberian edukasi menggunakan media poster dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi lemak sebagai salah satu upaya pencegahan hiperkolesterolemia (Subagyo et al., 2025). Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan penggunaan media visual berupa kalender dan magnet kulkas dengan media audiovisual berupa video edukasi terhadap perubahan asupan lemak dan sikap lansia penderita hiperkolesterolemia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan atau menggunakan satu jenis media edukasi, sehingga belum banyak informasi mengenai efektivitas media yang dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan Posbindu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh kedua media tersebut sebagai alternatif edukasi gizi yang mudah diterapkan sesuai dengan karakteristik lansia.

Pengendalian hiperkolesterolemia tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan edukasi mengenai pola makan sehat dan perubahan gaya hidup sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit kardiovaskular. Salah satu metode yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia mengenai asupan lemak dan kolesterol adalah penggunaan media edukasi, baik

visual maupun audiovisual. Namun, efektivitas media tersebut dalam memengaruhi perubahan perilaku dan sikap pada lansia dengan hiperkolesterolemia masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Posbindu Sari Kemuning 3 dipilih sebagai lokasi penelitian karena secara rutin melaksanakan kegiatan skrining penyakit tidak menular, termasuk pemeriksaan kadar kolesterol pada lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, ditemukan sejumlah lansia dengan kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, keberadaan kader kesehatan yang aktif memungkinkan pelaksanaan edukasi, pendampingan, serta evaluasi perubahan asupan lemak dan sikap responden selama periode intervensi. Kondisi tersebut menjadikan Posbindu Sari Kemuning 3 sebagai lokasi yang relevan untuk mengevaluasi efektivitas media edukasi pada lansia penderita hiperkolesterolemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media edukasi visual dan audiovisual terhadap asupan lemak dan sikap pada lansia dengan hiperkolesterolemia. Dengan memahami dampak dari intervensi tersebut, metode edukasi yang lebih efektif dapat diidentifikasi untuk mendukung pengelolaan hiperkolesterolemia pada lansia, sehingga pada akhirnya dapat mengurangi risiko yang terkait dengannya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan rancangan pre-test–post-test yang melibatkan dua kelompok intervensi. Kelompok pertama menerima media visual berupa kalender dan magnet kulkas ($n=20$), sedangkan kelompok kedua menerima media audiovisual berupa video edukasi ($n=10$). Penelitian dilaksanakan di Posbindu Sari Kemuning 3 pada tanggal 23 Oktober 2024 hingga 30 Oktober 2024. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang terdaftar sebagai peserta aktif Posbindu Sari Kemuning 3. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sebelum pemberian intervensi, seluruh responden menjalani pengukuran awal (*pre-test*) berupa wawancara *food recall* 2×24 jam dan pengisian kuesioner sikap. Hasil pengukuran awal digunakan sebagai data dasar sebelum responden memperoleh media edukasi sesuai dengan kelompok intervensinya. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 55 tahun, memiliki kadar kolesterol total ≥ 200 mg/dL berdasarkan hasil pemeriksaan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang mengalami gangguan kognitif berat atau tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Kelompok media visual memperoleh kalender dan magnet kulkas yang memuat informasi mengenai anjuran konsumsi buah kaya serat, penggantian daging berlemak dengan tahu dan tempe, konsumsi sayuran seperti bayam dan brokoli, pentingnya mencukupi kebutuhan air putih, serta pengingat untuk memilih makanan sehat dan tidak melewatkan sarapan. Media tersebut ditempatkan di rumah responden sehingga dapat dibaca secara berulang selama masa intervensi. Sementara itu, kelompok media audiovisual memperoleh video edukasi yang menjelaskan penyebab hiperkolesterolemia, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan, serta cara menerapkan pola makan sehat. Video edukasi diputar pada saat pelaksanaan kegiatan dan selanjutnya dapat diakses kembali oleh responden melalui telepon genggam selama periode intervensi.

Setelah periode intervensi selesai, seluruh responden kembali menjalani pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan instrumen yang sama seperti pada pengukuran awal. Asupan lemak diukur kembali menggunakan *food recall* 2×24 jam, sedangkan perubahan sikap dinilai menggunakan kuesioner skala Likert. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian media edukasi visual dan audiovisual terhadap perubahan asupan lemak dan sikap lansia penderita hiperkolesterolemia.

Data karakteristik responden disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal ($p>0,05$), sehingga analisis perbedaan nilai sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok dilakukan menggunakan paired *t*-test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Seluruh analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi mengenai pengendalian asupan lemak dan kolesterol dilaksanakan di Posbindu Sari Kemuning 3 dengan melibatkan 30 lansia yang memiliki kadar kolesterol ≥ 200 mg/dL. Edukasi diberikan menggunakan media visual berupa kalender dan magnet kulkas serta media audiovisual berupa video edukasi. Pemilihan media disesuaikan dengan karakteristik dan kemudahan akses lansia terhadap media informasi.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengukuran awal (pre-test) terhadap sikap dan asupan lemak responden. Selanjutnya, responden diberikan edukasi sesuai media yang diterima selama satu minggu. Media visual ditempatkan di lingkungan rumah sehingga dapat dibaca berulang kali, sedangkan media audiovisual dapat diakses secara mandiri melalui telepon genggam maupun perangkat elektronik lainnya. Setelah periode edukasi selesai, dilakukan pengukuran ulang (post-test) untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia di Posbindu Sari Kemuning 3 Berdasarkan Faktor Sosiodemografi dan kesehatan

Variable	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	19	63.3
Laki-laki	11	36.7
Usia		
Lansia (55-65 tahun)	11	36.7
Lansia awal (66-74 tahun)	16	53.3
Lansia akhir (75-90 tahun)	3	10.0
Status Gizi		
Underweight	2	6.7
Normal	16	53.3
Overweight	3	10.0
Obesitas	9	30.0
Kolesterol Total		
Cukup tinggi	26	86.7
Tinggi	4	13.3
Latar Pendidikan		
SD	2	6.7
SMP	9	30.0
SMA	13	43.3
Diploma (D3)	6	6.7
Status Pernikahan		
Menikah	22	73.3
Janda	4	13.3
Duda	4	13.3

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (63,3%), hal ini menyatakan bahwa perempuan umumnya lebih aktif mengikuti kegiatan pelayanan masyarakat dibandingkan laki-laki. Responden dikategorikan ke dalam 3 kelompok usia, dengan sebagian besar termasuk ke dalam kelompok lansia awal (53,3%), bertambahnya usia berhubungan dengan penurunan fungsi metabolisme tubuh, termasuk metabolisme lemak, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hiperkolesterolemia. Penurunan aktivitas fisik dan perubahan fisiologis selama proses penuaan juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol darah. Berdasarkan status gizi sebagian besar responden berada pada kategori normal (53,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hiperkolesterolemia tidak hanya ditemukan pada individu dengan status gizi obesitas, tetapi juga dapat terjadi pada individu dengan status gizi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa kadar kolesterol tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik, serta perubahan metabolisme yang terjadi selama proses penuaan.

Mayoritas responden yang memiliki kadar kolesterol tinggi sedang (86,7%) dengan rentang 200–239 mg/dL, hal ini menunjukkan tingginya kadar kolesterol pada responden menjadi dasar pentingnya memberikan edukasi. Dari segi tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan

lulusan sekolah menengah atas (43,3%), tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. Data status perkawinan menunjukkan bahwa mayoritas responden berstatus menikah (73,3%), kehadiran pasangan maupun anggota keluarga dapat memberikan dukungan dalam menerapkan perubahan pola makan dan gaya hidup sehat. Dukungan tersebut berperan dalam mengingatkan lansia untuk membatasi konsumsi makanan tinggi lemak, mengikuti anjuran kesehatan, serta mempertahankan kebiasaan hidup sehat setelah memperoleh edukasi.



Gambar 1. Absensi Responden



Gambar 2. Pengecekan kolesterol



Gambar 3. Wawancara Responden

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Media Edukasi yang Diterima

Jenis Media	n	%
Visual	20	66.7
Audiovisual	10	33.3
Total	30	100

Tabel 2 menggambarkan distribusi media edukasi yang diterima oleh lansia. Mayoritas responden (66,7%) menerima media visual karena dianggap lebih mudah diakses dan lebih praktis untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kalender dan magnet kulkas yang dapat langsung dilihat di rumah. Penempatan media tersebut di rumah memungkinkan informasi dapat dilihat setiap hari sehingga membantu memperkuat pesan edukasi yang telah diberikan, media audiovisual berupa video edukasi diberikan kepada sebagian responden untuk melihat efektivitas penyampaian informasi melalui kombinasi gambar, suara, dan penjelasan yang lebih interaktif. Perbedaan jenis media yang diberikan tidak bertujuan untuk membandingkan kemampuan

responden, tetapi untuk menyesuaikan metode penyampaian edukasi dengan kebutuhan dan kondisi lansia.

Selain mempertimbangkan kemudahan penggunaan, pemilihan media edukasi juga disesuaikan dengan karakteristik proses belajar pada lansia. Media visual memungkinkan responden memperoleh paparan informasi secara berulang karena ditempatkan pada lokasi yang sering dilihat, sedangkan media audiovisual membantu meningkatkan pemahaman melalui kombinasi gambar, suara, dan ilustrasi. Kombinasi kedua media tersebut diharapkan mampu memperkuat penerimaan informasi sehingga pesan edukasi lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Magnet Kulkas
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 5. Kalender
Sumber: Dokumen Pribadi



Gambar 6. Video Edukasi
Sumber: Dokumen Pribadi (<https://youtu.be/vluKiNDpIE?si=Xfyj8yKhPEscr0N9>)

Pengaruh Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Asupan Lemak dan Sikap Lansia Penderita Hiperkolesterolemia

Edukasi merupakan proses pemberian informasi atau pengetahuan mengenai suatu topik tertentu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat. Edukasi yang tepat diharapkan dapat membentuk pola pikir yang lebih baik dan positif dalam masyarakat (Umasugi, 2021). Hiperkolesterolemia adalah kondisi ketika kadar kolesterol dalam darah melebihi 200 mg/dL. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular, termasuk aterosklerosis, hipertensi, aritmia, infark miokard, dan komplikasi kardiovaskular lainnya (Grundy et al., 2019). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap hiperkolesterolemia antara lain tingginya asupan lemak, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat, yang sering kali berkaitan dengan rendahnya pengetahuan responden terhadap kesehatannya. Pengetahuan gizi yang memadai memengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status kesehatan individu (L et al., 2020).

Tabel 3. Pengaruh Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Asupan Lemak dan Sikap Lansia

Variable	Penderita Hiperkolesterolemia					
	Visual Media			Audiovisual Media		
	Mean $\pm$ SD		p-value	Mean $\pm$ SD		p-value
	Pre-Intervention	Post-Intervention		Pre-Intervention	Post-Intervention	
Asupan Lemak	63.65 $\pm$ 3.498	51.80 $\pm$ 4.686	0.000*	62.80 $\pm$ 4.131	52.10 $\pm$ 4.458	0.000*
Sikap	39.15 $\pm$ 2.907	20.25 $\pm$ 2.468	0.000*	42.40 $\pm$ 2.011	20.40 $\pm$ 2.836	0.000*

*p-value dari paired t test

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pada kelompok media visual maupun audiovisual berdistribusi normal, sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji *paired t-test*. Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji *paired t-test* untuk variabel asupan lemak pada kelompok media visual memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$), demikian pula pada variabel sikap ($p < 0,005$). Hasil yang signifikan juga diperoleh pada kelompok media audiovisual untuk variabel asupan lemak dan sikap ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian media visual dan audiovisual berpengaruh signifikan terhadap asupan lemak dan sikap lansia. Rata-rata asupan lemak mengalami penurunan setelah intervensi baik pada kelompok media visual (dari 63,65 menjadi 51,80) maupun kelompok media audiovisual (dari 62,80 menjadi 52,10), yang menunjukkan bahwa responden berhasil mengurangi konsumsi lemak setelah mendapatkan intervensi edukasi. Selain itu, rata-rata skor sikap juga mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi pada kedua kelompok, yang menunjukkan adanya perbaikan sikap dalam pengelolaan hiperkolesterolemia. Penurunan rata-rata asupan lemak pada kedua kelompok menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan responden dalam melakukan pemilihan makanan yang lebih sesuai dengan anjuran bagi penderita hiperkolesterolemia. Informasi mengenai jenis makanan yang sebaiknya dibatasi maupun dianjurkan membantu responden mengenali sumber lemak yang sering dikonsumsi sehari-hari. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi yang sederhana dan mudah dipahami, kemudian dapat memengaruhi keputusan lansia dalam menentukan pemilihan makanan.

Hal tersebut juga menunjukkan bahwa media edukasi tidak hanya berperan sebagai sarana penyampaian informasi, akan tetapi juga sebagai pengingat dalam penerapan pola makan sehat. Pada kelompok media visual, Kalender dan magnet kulkas memungkinkan responden melihat kembali pesan-pesan kesehatan setiap hari sehingga informasi yang diterima lebih mudah diingat. Sementara itu, media audiovisual memberikan penjelasan yang lebih rinci melalui gambar, suara, dan ilustrasi sehingga membantu responden dalam memahami hubungan antara konsumsi lemak dengan peningkatan kadar kolesterol. Paparan informasi yang diberikan secara berulang diduga menjadi salah satu faktor yang mendukung perubahan pola konsumsi responden selama pelaksanaan kegiatan.

Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam upaya penanganan hiperkolesterolemia, khususnya pada lansia. Penelitian ini menunjukkan efektivitas media visual dan audiovisual dalam menurunkan asupan lemak serta meningkatkan sikap lansia terhadap pengelolaan hiperkolesterolemia. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, pemberian media edukasi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan (Nurul Mardiaty et al., 2024)

Selain memberikan dampak terhadap asupan lemak, edukasi juga berkontribusi terhadap perubahan sikap responden dalam mengelola hiperkolesterolemia. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kesadaran lansia mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi lemak serta menerapkan pola makan yang lebih sehat. Sikap yang lebih baik setelah pemberian edukasi, menunjukkan bahwa responden tidak hanya memahami materi yang disampaikan, tetapi juga mulai memiliki kemampuan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan sikap tersebut dipengaruhi oleh cara penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia. Penggunaan bahasa yang sederhana, ilustrasi yang mudah dipahami, serta contoh makanan yang sering dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu responden menerima informasi dengan lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa media edukasi yang disesuaikan dengan kemampuan

sasaran dapat meningkatkan penerimaan informasi dan mendukung terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pengendalian hiperkolesterolemia.

Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada teori perubahan perilaku, khususnya *Health Belief Model* (HBM). Menurut HBM, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan. Dalam konteks ini, media edukasi visual dan audiovisual dirancang untuk meningkatkan persepsi lansia terhadap risiko hiperkolesterolemia dan manfaat pengaturan asupan lemak (Ni Luh Putu Dian Yunita Sari et al., 2022). Selain itu, *Social Cognitive Theory* menekankan peran *modelling*, yaitu lansia dapat belajar dari contoh yang ditampilkan dalam media edukasi, seperti kebiasaan makan sehat yang ditunjukkan dalam video, serta adanya dukungan sosial yang mendorong perubahan perilaku (Wreksoatmodjo, 2016).

Penerapan media edukasi pada kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis media sederhana dapat diterapkan dalam kegiatan posbindu sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Kalender, magnet kulkas, dan video edukasi tidak hanya digunakan selama kegiatan berlangsung, tetapi masih dapat dimanfaatkan kembali sebagai media penyuluhan oleh kader kesehatan maupun keluarga lansia. Keunggulan media visual terletak pada kemampuannya memberikan pengingat secara terus menerus karena ditempatkan di lokasi yang mudah dilihat setiap hari. Sementara itu, media audiovisual memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik melalui kombinasi gambar dan suara sehingga memudahkan responden memahami materi yang disampaikan. Penggunaan kedua jenis media tersebut secara bersamaan dapat menjadi alternatif dalam pelaksanaan edukasi gizi di masyarakat sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan sasaran.

Penelitian ini menegaskan efektivitas media edukasi visual dan audiovisual dalam menurunkan asupan lemak serta mendorong sikap positif terhadap pengelolaan hiperkolesterolemia. Sifat praktis media visual, seperti kalender dan magnet kulkas, sesuai dengan kebutuhan lansia yang memerlukan informasi yang mudah diakses. Sementara itu, media audiovisual seperti video edukasi memberikan pemahaman yang lebih mendalam melalui penyajian yang menarik dan interaktif. Penelitian ini memiliki jumlah responden yang tidak seimbang antara kelompok media visual (20 responden) dan kelompok media audiovisual (10 responden). Perbedaan jumlah responden tersebut dapat memengaruhi kekuatan analisis statistik serta membatasi perbandingan efektivitas kedua media secara langsung. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat, yaitu hanya dalam satu minggu, hal ini masih belum mampu menggambarkan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada satu Posbindu sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi lansia yang lebih luas. Faktor lain, seperti dukungan keluarga, tingkat pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi responden yang berpotensi memengaruhi keberhasilan edukasi juga belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih seimbang, melibatkan lokasi penelitian yang lebih luas, serta melakukan periode intervensi yang lebih panjang agar efektivitas media edukasi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Media edukasi visual (magnet kulkas dan kalender) serta audiovisual (video edukasi) dapat dimanfaatkan secara efektif untuk mendukung pengelolaan asupan lemak dan sikap lansia terhadap hiperkolesterolemia. Media-media tersebut menyediakan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik lansia, sehingga sangat aplikatif untuk diterapkan dalam program edukasi gizi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ratih Kurniasari, S.Gz., M.Gizi, Dietisien. sebagai dosen pembimbing yang mengarahkan dan memberikan saran penulis untuk melakukan penelitian ini. Penulis juga ingin mengucapkan kepada rekan-rekan yang ikut turut membantu dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achirman, A. and Nur Afrida, E. (2022) 'Pengaruh Pemberian Jus Apel Hijau (*Malus Sylvestris* Mill) Terhadap Penurunan Kolesterol Darah Pada Penderita Hiperkolesterolemia', *Madago Nursing Journal*, 3(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1192>.
- Adi, S. (2019) 'Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia', *PB Perkeni*, p. 133.
- Ahnia, S., Ratnasari, D. and Wahyani, A.D. (2022) 'Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Dengan Kadar Kolesterol Darah Pra Lansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Losari', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 4(01), pp. 36–44.
- Al Amin, M., Najib, A. and Syahbana, A. (2023) 'Efektivitas Ekstrak Daun *Annona Muricata* Terhadap Penurunan Kolesterol Total Pada Lansia Dengan Hiperkolesterolemia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto', *Professional Health Journal*, 5(1), pp. 80–89. Available at: <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.405>.
- Grundy, S.M. et al. (2019) 2018 *AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APHA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines, Circulation*. Available at: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000625>.
- Kemendes (2019) 'Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular', p.2. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/buku-pedoman-manajemen-ptm>.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia', pp. 1–33. Available at: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf.
- L, S.H. et al. (2020) 'Hubungan Kadar Kolesterol Dengan Hipertensi Pada Pegawai Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Uin Sunan Ampel', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), p. 10. Available at: <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2321>.
- Mardiati, N., Ignasia, J. and Kurniasih, E. (2024) 'Edukasi Hiperkolesterolemia Di Posyandu Lansia Kembang Sepatu, Wilayah Kerja Puskesmas Banjarbaru Selatan', *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 4(1), pp. 34–39. Available at: <https://doi.org/10.36387/jbn.v4i1.1871>.
- Marlina, P.W.N. and Wulandari, A.M.P. (2023) 'Cakrawala "Cegah Kolesterol Dengan Waspadakan Konsumsi Lemak"', *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 6(2), pp. 322–327. Available at: <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v6i2.2065>.
- Ni Luh Putu Dian Yunita Sari et al. (2022) 'Efektifitas Media Edukasi Berbasis Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Lansia Hipertensi dalam Mencegah COVID-19', *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(1), pp. 18–26. Available at: <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.7>.
- Nindy Elliana Benly et al. (2022) 'Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu', *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(12), pp. 3495–3502. Available at: <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i12.3449>.
- Nurman, M. and Afifah, A. (2019) 'Studi Perbandingan Jus Apel Dan Jus Alpukat Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Orang Yang Mengalami Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota', *Jurnal Ners*, 3(2), pp. 112–120. Available at: <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.840>.
- Puskesmas Rawalo (2024) 'Anjuran Persiapan Pasien Sebelum Pemeriksaan Laboratorium'. Available at: <https://puskesmasrawalo.banyumaskab.go.id/news/44940/anjuran-persiapan-pasien-sebelum-pemeriksaan-laboratorium>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. 156. Available at: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018

Nasional.pdf.

- Sari, R.E. *et al.* (2023) 'Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Pemberian Intervensi Jus Buah Apel Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Di Panti Werdha Ayah Bunda Tangerang Tahun 2023', 3(3), pp. 128–133. Available at: <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.1924>.
- Subagyo, W., Wahyuningsih, D., & Riyadi, S. (2025). Waspada Kolesterol Tinggi: Penyuluhan Kesehatan dan Pemeriksaan Kolesterol pada Lansia. *Aksi Kita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(4), 482-487.
- Umasugi (2021) 'Sosialisasi dan Edukasi Pemberian Vaksin Sebagai Upaya Trust Pada Masyarakat Kota Ambon', *Journal of Human and Education Research & Learning in Primary Education Journal Of Human And Education*, 1, pp. 1–3. Available at: <https://kesehatan.kontan.co.id/news/inilah-bukti->.
- Widiyono, W., Aryani, A. and Herawati, V.D. (2021) 'Pemberian air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), pp. 39–47. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.3351>.
- Wreksoatmodjo, B.R. (2016) 'Pengaruh Social Engagement terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta', *CDK Journal*, 41(1), pp. 171–180. Available at: <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/1153>.
- Yuningrum, H., Rahmuniyati, M.E. and Lende, T.D.P. (2022) 'Konsumsi Gorengan Dan Asupan Kolesterol Berhubungan Dengan Kejadian Hiperkolesterolemia Pada Mahasiswa', *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(2), p. 98. Available at: <https://doi.org/10.29406/jkmm.v9i2.3911>.